

Ершова Нина Николаевна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров,
Российская Федерация
usr11036@vyatsu.ru



Бякова Анна Викторовна,

магистрант ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров,
Российская Федерация
stud183237@vyatsu.ru

**Программа развития самоэффективности у женщин:
теоретическое и эмпирическое обоснование, разработка и апробация**

Аннотация. Актуальность программы заключается в том, что сегодня самоэффективность является важной характеристикой человека, но программ по поддержанию и развитию этого показателя практически нет. Цель программы – развитие самоэффективности у женщин. Цель реализуется через воздействие на психологическое благополучие участниц, которое имеет взаимосвязь с самоэффективностью. Сравнивая результаты в группе, участвовавшей в апробации, и контрольной группе, мы видим, что уровень самоэффективности в группе, участвовавшей в апробации, повысился по завершении программы, а в контрольной группе – нет.

Ключевые слова: самоэффективность, психологическое благополучие, программа развития личности, женщины, апробация.

Раздел: 5.3. Психология.

Введение

Действительность сегодня ставит перед нами много сложных задач: напряженные рабочие графики, общественные ожидания и давление, способные вызвать чувство подавленности. Женщинам приходится балансировать между карьерой, семейными обязательствами и личными интересами. В таком контексте особое значение приобретает способность быть самоэффективным. Эта черта помогает не только успешно справляться с повседневными делами, но и приспосабливаться к переменчивым условиям окружающего мира.

А. Бандура – основоположник концепции самоэффективности – сформулировал определение самоэффективности: убеждение или вера человека в то, что он способен выполнить стоящие перед ним задачи [1]. Сила убежденности в самоэффективности позволяет человеку регулировать степень своей активности, осуществлять самоконтроль, и, таким образом, она влияет на стремление человека к цели и прилагаемые им усилия для ее достижения.

Психологическое благополучие является одним из фундаментальных понятий в психологии. Выделяют два основных подхода к его пониманию – гедонистический и эвдемонистический. В рамках гедонистического подхода психологическое благополучие можно определить как «переживание счастья» или «субъективное благополучие».

В рамках экзистенциального подхода понятие психологического благополучия понимается в более широком смысле. Опираясь на данный подход, К. Рифф разработала теорию психологического благополучия. Автор описывает психологическое благополучие как стремление к совершенствованию, реализацию потенциала человека. Модель психологического благополучия К. Рифф состоит из шести компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост [2].

Психология как наука уделяет большое внимание изучению уровня удовлетворенности жизнью человека. Сюда входит, помимо прочих характеристик, профессиональная реализация, психоэмоциональное состояние, позитивное восприятие собственной личности и, конечно же, ощущение уверенности в своих возможностях. Основным фактором успешного достижения жизненных целей является вера человека в собственные силы, адекватная самооценка и осознание своей компетенции, необходимой для успешной профессиональной деятельности и социальной активности.

Уровень самоэффективности не закладывается при рождении, а формируется постепенно и может развиваться благодаря приобретенному опыту успешных действий. Поскольку уровень самоэффективности способен меняться, важно поддерживать его на высоком уровне посредством специальных развивающих мероприятий. Психологическое благополучие также необходимо поддерживать на среднем и выше уровнях. На уровень психологического благополучия влияют различные факторы, в том числе гендерные различия, характеристики внешней среды и социальные отношения (для женщин особенно важны семейные отношения).

Для поддержания и развития самоэффективности и психологического благополучия более всего подходит групповая работа. Одним из видов групповой работы является программа развития личности. Групповые занятия позволяют создать условия, близкие к реальной жизни, предоставляя участникам возможность наблюдать и анализировать взаимоотношения внутри группы, поведение других участников и собственное, получать полезную обратную связь и приобретать важные навыки коммуникации и адаптации.

Методология и результаты исследования

Цель программы – развитие самоэффективности у женщин.

Теоретическими основами программы развития самоэффективности выступили теория социального научения А. Бандуры и теория психологического благополучия К. Рифф.

С точки зрения теории социального научения, автор которой – А. Бандура, основными факторами формирования самоэффективности являются опыт проживания собственного успеха (достижения в исполнении), косвенный опыт наблюдения (опосредованный опыт), вербальное убеждение (и другие виды социального воздействия) и физиологические состояния (эмоциональное возбуждение) [3]. Общими характеристиками самоэффективности выступают сила, обобщенность и степень. Сила самоэффективности – это сила убежденности человека в своих возможностях. Обобщенность выражает общий уровень самоэффективности. Степень самоэффективности выражается в уровне сложности для человека тех задач, которые перед ним встают.

Теория психологического благополучия К. Рифф выделяет шесть ключевых аспектов, каждый из которых отражает определенные характеристики психически здорового индивида: автономия, самопринятие, позитивные отношения с окружающим миром, компетентность, жизненные цели и личностный рост [4]. Кратко остановимся на каждом из

компонентов. Автономия подразумевает, что человек способен быть независимым. Самопринятие – отражение самооценки человека и его жизни в целом. Позитивные отношения проявляются в умении сопереживать, способности поддерживать контакты с другими людьми. Компетентность – наличие качеств, которые позволяют успешно овладевать различными видами деятельности. Жизненные цели связаны с переживанием осмысленности собственного существования. Личностный рост характеризуется стремлением развиваться и наличием ощущения собственного прогресса.

На основании анализа теоретических источников была составлена программа эмпирического исследования. Гипотеза эмпирического исследования: существует связь самооффективности и психологического благополучия у женщин. С сентября по декабрь 2024 года было проведено эмпирическое исследование. Сбор данных проводился онлайн, при помощи Yandex Forms. Конечная выборка исследования составила 161 респондент. Все респонденты – женщины в возрасте от 26 до 64 лет.

В результате исследования была выявлена высокая статистически значимая связь умеренной силы четырех шкал психологического благополучия (самопринятие, компетентность, личностный рост и жизненные цели) с тремя видами самооффективности (общей, профессиональной и коммуникативной) (табл. 1).

Подобные исследования проводились как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Примером в отечественной психологии является исследование, проведенное И. Н. Рассказовой, в результате которого подтвердилась положительная связь самооффективности и шкал психологического благополучия, отвечающих за достижение целей [5]. В зарубежной психологии из современных исследований можно отметить работу К. Ногейры и М. Ризото. Результат работы исследователей доказал взаимосвязь между самооффективностью и психологическим благополучием, при этом акцент делается на предсказательной силе компетентности и самооффективности [6].

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа самооффективности и шкал психологического благополучия (применен корреляционный коэффициент Спирмена, ρ)

	Шкалы психологического благополучия					
	Шкала автономность	Шкала компетентность	Шкала личностный рост	Шкала позитивное отношение	Шкала жизненные цели	Шкала самопринятие
Самооффективность общая	0,158*	0,382***	0,382***	0,281***	0,281***	0,281***
Самооффективность профессиональная	0,173*	0,441***	0,313***	0,271***	0,407***	0,425***
Самооффективность коммуникативная	0,047	0,404***	0,310***	0,293***	0,302***	0,392***

* Корреляция значима на уровне $p < 0,05$.

** Корреляция значима на уровне $p < 0,01$.

*** Корреляция значима на уровне $p < 0,001$.

Для диагностики участниц перед и после проведения программы были применены следующие стандартизированные методики:

1. «Шкала общей самооэффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В. Г. Ромека, 1996 г.) [7].

Методика предназначена для определения субъективного ощущения личностной эффективности. Высокая самооэффективность имеет позитивные социальные последствия: она связана с лучшим здоровьем (психическим и соматическим), более высокими достижениями и лучшей социальной интеграцией.

2. Методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной, 2011 год) [8].

Методика предназначена для диагностики компонентов психологического благополучия и его общего показателя. Ограничение данной адаптации – женский состав выборки. Предложена адаптация экспресс-варианта «Шкалы психологического благополучия», включающая в себя 18 вопросов, взятых из методики, рассчитанной на 54 утверждения. Номера отобранных вопросов: 7, 11, 14, 21, 26, 34, с 43 по 54 включительно. Методика включает в себя 6 шкал: автономность (утверждения 7, 52, 54), компетентность (утверждения 14, 46, 50), личностный рост (утверждения 21, 43, 51), позитивные отношения (утверждения 11, 47, 53), жизненные цели (утверждения 26, 45, 48), самопринятие (утверждения 34, 44, 49).

Сбор общих социально-демографических данных осуществлялся с применением авторской анкеты.

Диагностика проводилась онлайн, на платформе Yandex Forms, за неделю до проведения программы и в течение недели после ее завершения. При диагностике соблюдались этические принципы и нормы. Статистическая обработка полученных данных была реализована при помощи программы MS Excel и программы статистической обработки данных Jamovi (версия 2.3.28.0) с помощью корреляционного коэффициента Спирмена (ρ), критерия Вилкоксона (W) и коэффициента Манна – Уитни (U).

На основании полученных результатов эмпирического исследования, подкрепленного анализом теоретических источников, было принято решение, что при разработке программы развития самооэффективности у женщин мишенью воздействия выступают шкалы психологического благополучия, которые имеют прямую умеренную силу связи с самооэффективностью. Для проверки результативности программы, при сравнении данных до и после проведения, взяты показатели общей самооэффективности и общего психологического благополучия. По завершении программы, при развитии составляющих психологического благополучия, должно произойти повышение уровня общей самооэффективности.

Результатом реализации поставленной цели программы является развитие самооэффективности у женщин.

На основании результатов эмпирического исследования были сформированы две группы: группа, которая участвовала в проведении апробации программы развития самооэффективности у женщин, и группа, которая в нем не участвовала (контрольная). Участники в группы отбирались по возрасту, показателям общей самооэффективности и социально-демографическим характеристикам.

Апробация программы развития проходила на группе из девяти человек. Возраст участниц составил от 26 до 45 лет. Все участницы работают, замужем, имеют детей, у них высшее образование. Встречи группы проходили в онлайн-формате на платформе Telegram. На протяжении всей программы действовал чат группы, которая проходила апробацию программы, где выкладывалась актуальная информация по теме занятия, домашние задания и осуществлялось общение участниц.

Сравнение данных, полученных в результате диагностики перед и после прохождения программы развития, показало рост уровней общей самооэффективности и общего психологического благополучия у всех участниц группы, участвующих в апробации программы (табл. 2). В контрольной группе, которая не участвовала в апробации программы, повышения показателей самооэффективности и психологического благополучия не наблюдается (табл. 3). Предположительно причиной снижения показателей в контрольной группе могли стать внешние стрессовые факторы.

Таблица 2

Результаты участниц группы, участвовавшей в апробации, до и после прохождения программы развития личности

№ п/п	До начала программы		После прохождения программы	
	Самооэффективность	Психологическое благополучие	Самооэффективность	Психологическое благополучие
1	37	81	40	86
2	32	65	34	78
3	28	60	30	72
4	26	67	28	79
5	30	64	32	82
6	33	74	36	79
7	35	72	36	80
8	25	50	28	73
9	27	49	29	66

Таблица 3

Результаты участниц контрольной группы, не участвовавшей в апробации, до и после проведения программы развития личности

№ п/п	До начала программы		После прохождения программы	
	Самооэффективность	Психологическое благополучие	Самооэффективность	Психологическое благополучие
1	37	77	36	73
2	32	72	33	84
3	28	77	26	67
4	26	84	24	80
5	30	88	30	84
6	33	77	30	69
7	35	81	36	82
8	25	63	22	52
9	27	73	24	70

Непараметрический критерий Манна – Уитни (U) показал, что статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами после прохождения тренинга выявлено не было (см. табл. 4).

Анализ результатов внутри каждой из двух групп при помощи критерия Вилкоксона (W) показал статистически значимые различия результатов в группе, участвовавшей в апробации программы (см. табл. 5). Как видно из табл. 5, для пары переменных «среднее до» и «среднее после» программы уровень всех трех сравниваемых показателей стал выше после проведения программы развития. При этом различия перед и после проведения программы развития являются статистически значимыми ($p < 0,01$). В контрольной группе наблюдается снижение средних по всем трем показателям и

статистически значимых различий между результатами перед прохождением программы и после ее завершения не выявлено (табл. 6).

Таблица 4

Отличия результатов участниц группы, участвовавшей в апробации, и контрольной группы после прохождения программы развития личности (критерий Манна – Уитни, U)

Обозначения	U	p	Среднее группы, участвовавшей в апробации	Среднее контрольной группы
Самооффективность общая	19,0	0,060	32,6	29,0
Психологическое благополучие общее	24,5	0,168	77,2	73,4

Таблица 5

Результаты участниц группы, участвовавшей в апробации программы, до и после прохождения программы развития личности (критерий Вилкоксона, W)

Обозначения	W	p	Среднее до программы	Среднее после программы
Самооффективность общая	0,00	0,008	30,3	32,6
Психологическое благополучие общее	0,00	0,009	64,7	77,2

Таблица 6

Результаты участниц контрольной группы до и после прохождения программы развития личности (критерий Вилкоксона, W)

Обозначения	W	p	Среднее до программы	Среднее после программы
Самооффективность общая	32,0	0,056	30,3	29,0
Психологическое благополучие общее	35,0	0,154	76,9	73,4

Таким образом, эфффективность программы развития самооффективности у женщин статистически обоснована. Можно говорить о том, что приведенная программа развития действенна в отношении повышения самооффективности у женщин. Цель программы развития самооффективности у женщин достигнута.

Ограничения апробированной программы

К ограничениям апробированной программы развития самооффективности у женщин можно отнести несколько пунктов.

1. Апробация проходила только на одной группе, состоящей из девяти человек. Последующая реализация программы может показать результаты, отличные от результатов апробированной программы.

2. Разработанная программа ориентирована на женщин возрастом от 26 до 45 лет.

3. По социально-демографическим характеристикам группа была подобрана однородной. Варьируется только возраст участниц (от 26 до 45 лет). В перспективе стоит подбирать состав группы более однородный по возрасту.

Ниже представлен тематический план и общие характеристики программы развития самоэффективности у женщин.

Программа состоит из шести занятий. Периодичность проведения занятий – один раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 90 минут.

При составлении программы развития самоэффективности у женщин использовались такие методические средства, как визуализация, мини-лекции, ролевые игры, физическая разминка, самоанализ и беседа, групповая дискуссия.

Принципы, на которых основана организация программы развития, предложенные в работе Н. Н. Ершовой:

- 1) принцип диалогового взаимодействия между участниками (уважение и доверие друг к другу);
- 2) принцип активного включения каждой участницы;
- 3) принцип взаиморазвития за счет обмена личным опытом и знаниями каждой участницы;
- 4) принцип внедрения участницами полученного опыта в реальную жизнь участниц вне занятий;
- 5) принцип развития участниц через эмоционально насыщенную среду при помощи специальных приемов [9].

Тематический план программы развития самоэффективности у женщин с целями и содержанием занятий представлен в табл. 7. Названия занятий и их цели отражают воздействие на те компоненты психологического благополучия, с которыми у самоэффективности выявлены наиболее значимые связи. Опираясь на доказанную гипотезу эмпирического исследования, можно утверждать, что развитие психологического благополучия влечет за собой развитие самоэффективности.

Таблица 7

**Тематический план программы развития личности
«Повышение уровня самоэффективности у женщин»**

Тема занятий	Содержание занятий
Занятие 1. Знакомство. Цель – знакомство участниц между собой и с правилами группы	Материалы: листы бумаги, ручки. Упражнения: самопрезентация, «Сочинение», «Приметы», «Зоны страха». Мини-лекция ведущей. Завершение: что нового узнали? Что будете применять уже сегодня? Домашнее задание
Занятие 2. «Личностный рост». Цель – освоить инструменты и техники для личностного роста	Материалы: листы бумаги, ручки. Упражнения: «Пожелания на день», «Улыбка», «Разговор по телефону». Физическая разминка. Ролевая игра «Бомбоубежище». Завершение: что нового узнали? Что будете применять уже сегодня? Домашнее задание
Занятие 3. «Самопринятие». Цель – освоить инструменты и техники самопринятия	Материалы: листы бумаги, ручки. Упражнения: «Шкала моего настроения», «Понять себя», «Что мне мешает?», «Мои ресурсы». Завершение: что нового узнали? Что будете применять уже сегодня? Домашнее задание
Занятие 4. «Соглашение о принятии себя». Цель – повышение уровня самопринятия	Материалы: листы бумаги, ручки.

	Упражнения: «Достоинства и недостатки», «Ответ на критику», «Соглашение о самопринятии». Мини-лекция от ведущей. Завершение: что нового узнали? Что будете применять уже сегодня? Домашнее задание
Занятие 5. «Чего я хочу». Цель – освоить инструменты и техники целеполагания	Материалы: листы бумаги, ручки. Упражнения: «Девиз», «Чего я хочу», «Целеполагание», «Стресс и риск». Завершение: что нового узнали? Что будете применять уже сегодня? Домашнее задание
Занятие 6. «Повелительницы времени» Цель – освоить инструменты и техники тайм-менеджмента. Завершить программу развития	Материалы: листы бумаги, ручки. Упражнения: «Поглотители времени», «неоконченная метафора». Мини-лекция от ведущей. Завершение: что нового узнали? Что будете применять уже сегодня? Чем для вас была полезна программа?

Заключение

В условиях геополитической ситуации и социального положения в обществе важно развивать и повышать уровень самоэффективности у женщин. Эффективнее всего для этой цели использование группового формата работы.

Представленная в статье программа развития самоэффективности у женщин доказала свою действенность на практике и может быть применена в работе частных психологов или психологов различных организаций. Результаты программы развития самоэффективности у женщин показали, что после ее прохождения уровень общей самоэффективности, как и общий уровень психологического благополучия, повышается и развивается. Это подтверждает проведенный статистический анализ. Исходя из этого, можно говорить о том, что цель программы развития самоэффективности у женщин достигнута.

В перспективе, после обработки дополнительно полученных данных диагностики и обратной связи, программа может быть дополнена и усовершенствована.

Таким образом, разработка и внедрение программ развития самоэффективности у женщин актуальны и необходимы. Данная программа развития и подобные ей научно обоснованные программы помогают женщинам развивать и повышать уровень своей самоэффективности и успешно справляться с тем объемом задач, который встает перед ними сегодня.

Ссылки на источники

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2014. – № 83. – P. 10–28. – URL: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=dbcbca330e24055c7bf2bd64f7acd81f9ac81075>
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. – 1977. – № 84 (2). – P. 191–215. – URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-efficacy%3A-toward-a-unifying-theory-of-change.-Bandura/953070a862df2824b46e7b1057e97badfb31b8c2>
4. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia.
5. Рассказова И. Н. Самоэффективность и жизненная удовлетворенность будущих учителей начальных классов // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 88 (1). – С. 460–463.
6. Nogueira C., Risoto M. Academic performance, psychological well-being and academic self-efficacy at the University // Revista mexicana de investigación educativa. – 2025. – № 30 (106). – P. 749–768. – URL: https://www.researchgate.net/publication/395359746_Academic_Performance_Psychological_Well-Being_and_Academic_Self-Efficacy_at_the_University#fullTextFileContent.

7. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета. – 1996. – № 1. – С. 132–146.
8. Жуковская Л. В., Трошихина Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32, № 2. – С. 82–93.
9. Ершова Н. Н. Развитие социально – перцептивной компетентности в системе профессионального общения: спец. 19.00.13 : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – М., 1997. – 24 с.

Nina N. Ershova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

usr11036@vyatsu.ru

Anna V. Byakova,

Graduate Student, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

stud183237@vyatsu.ru

A program for developing self-efficacy in women: theoretical and empirical justification, development, and testing

Abstract. The relevance of the program is due to the fact that self-efficacy is an important characteristic of a person today, but there are practically no programs to maintain and develop this indicator. The aim of the program is to develop women's self-efficacy. The goal is realized through the impact on the psychological well-being of the participants, which has a relationship with self-efficacy. Comparing the results in the group that participated in testing and the control group, we see that the level of self-efficacy in the group that participated in testing increased at the end of the program, while in the control group it did not.

Key words: self-efficacy, psychological well-being, personal development program, women, testing.

References

1. Bandura, A. (2000). *Teoriya social'nogo naucheniya*, Evraziya, St. Petersburg, 320 p. (in Russian).
2. Ryff, C. D. (2014). "Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia", *Psychotherapy and Psychosomatics*, № 83, pp. 10–28. Available at: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=dbcbca330e24055c7bf2bd64f7acd81f9ac81075> (in English).
3. Bandura, A. (1977). "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change", *Psychological Review*, № 84 (2), pp. 191–215. Available at: <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-efficacy%3A-toward-a-unifying-theory-of-change.-Bandura/953070a862df2824b46e7b1057e97badfb31b8c2> (in English).
4. Ryff, C. D. (2014). Op. cit.
5. Rasskazova, I. N. (2025). "Samoeffektivnost' i zhiznennaya udovletvorennost' budushchih uchitelej nachal'nykh klassov", *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, № 88 (1), pp. 460–463 (in Russian).
6. Nogueira, C., & Risoto, M. (2025). "Academic performance, psychological well-being and academic self-efficacy at the University", *Revista mexicana de investigación educativa*, № 30 (106), pp. 749–768. Available at: https://www.researchgate.net/publication/395359746_Academic_Performance_Psychological_Well-Being_and_Academic_Self-Efficacy_at_the_University#fullTextFileContent (in English).
7. Romek, V. G. (1996). "Ponyatie uverenosti v sebe v sovremennoj social'noj psihologii", *Psihologicheskij vestnik Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 1, pp. 132–146 (in Russian).
8. Zhukovskaya, L. V., & Troshihina, E. G. (2011). "Shkala psihologicheskogo blagopoluchiya K. Riff", *Psihologicheskij zhurnal*, t. 32, № 2, pp. 82–93 (in Russian).
9. Ershova, N. N. (1997). *Razvitie social'no – perceptivnoj kompetentnosti v sisteme professional'nogo obshcheniya: spec. 19.00.13 : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk*, Ros. akad. gos. sluzhby pri Prezidente RF, Moscow, 24 p. (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	16.09.25	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	17.10.25
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	17.10.25	Опубликована <i>Published</i>	31.12.25



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Ершова Н. Н., Бякова А. В., 2025